

Sempre avanti!

di Roberto Milletti e Francesca Cassia

L'aforisma a piè di pagina sui bisonti ci offre una preziosa lezione su come affrontare le sfide nella vita. Andare incontro alla tempesta è il modo più efficace e immediato per trovare riparo e sicurezza. Questa strategia offre una potente metafora riguardo la vita quotidiana. Troppo spesso tendiamo a procrastinare o a evitare le sfide che ci si presentano, temendo il loro impatto negativo sulle nostre vite. Tuttavia, così facendo, i problemi evitati tendono a crescere, diventando più grandi e più difficili da gestire.



Francesca Cassia

L'allineamento del corpo,

l'utilizzo dei muscoli in movimento, per comprendere la connessione corpo-mente, sono il suo paradigma. Nella pratica applica i principi della biomeccanica per raggiungere le pose senza sforzo. Insegna a: New York City, Australia, Europa, Giappone. Collabora con lo staff medico di Mater Dei e Paideia.



Roberto Milletti

Fondatore di Odaka Yoga®, uno stile innovativo che fonde

il Bushido (la via del guerriero) con lo Zen e lo Yoga, esprimendo, fisicamente ed emozionalmente, i principi di trasformazione, adattabilità e forza interiore. Tiene ritiri, corsi di formazione, conferenze, workshop e festival in Europa, USA, Australia, India, Giappone e recentemente in Korea e Canada.

Affrontare le tempeste della vita può sembrare impegnativo e spaventoso all'inizio, ma è il modo più rapido ed efficace per superarle. Ignorarle o evitarle prolungherà il loro impatto sulla nostra vita e potrebbe persino rendere la situazione peggiore. L'approccio dei bisonti ci incoraggia a essere coraggiosi, inoltre, affrontare le sfide con determinazione può portare a una crescita personale significativa. **Ovviamente, dovremo fare i conti con le nostre paure**, impegnarci in azioni difficili, ma necessarie, lavorando costantemente per superare gli ostacoli che incontreremo.

La vita, nella sua essenza, è un viaggio e, lungo il cammino, **incontreremo, inevitabilmente, imprevisti e ostacoli che possono manifestarsi in diverse forme**: dalle difficoltà personali, alle sfide professionali, fino agli eventi imprevisti che sono oltre il nostro controllo. **Ogni ostacolo, però, nasconde un'opportunità.** La chiave risiede nella capacità di considerare queste sfide non come impedimenti, ma come occasioni di crescita e trasformazione.

Gli antichi saggi indiani, con una visione profonda e radicata nell'interconnessione tra tutte le cose, consideravano gli ostacoli come veri e propri "maestri", occasioni preziose per arricchire

la nostra esperienza spirituale. **Anziché viverli negativamente, gli antichi saggi ci invitano ad affrontarli con coraggio e umiltà, riconoscendo l'insegnamento prezioso che portano con sé** (a patto che siamo disposti ad accettarlo).

YOGA, GRANDE MAESTRO DI VITA

Pensieri analoghi sono riscontrabili nello Yoga, una pratica che va oltre l'aspetto fisico per abbracciare un approccio olistico alla vita. I saggi indiani considerano, infatti, ogni ostacolo come un catalizzatore per la crescita, una sfida che testa la nostra forza interiore, la pazienza e la saggezza. **Attraverso la pratica impariamo a non temere gli ostacoli, ma piuttosto ad accoglierli come parte del nostro percorso di sviluppo personale.**

Lo Yoga ci insegna ad affrontare gli ostacoli con consapevolezza, coltivando virtù come la resilienza, la compassione e l'accettazione. Ogni sfida superata ci avvicina sempre di più alla nostra essenza autentica e ci permette di crescere in modo significativo come individui.

La pratica non riguarda, infatti, solo il movimento del corpo, ma anche la quiete della mente e la connessione con il nostro essere interiore. Questo approccio olistico ci aiuta a sviluppare una maggiore conoscenza di noi stessi e del mondo che ci circonda, consentendoci di affrontare le sfide della vita con equanimità e gratitudine. **Sul tappetino impariamo a coltivare una mente aperta; travalicando l'espressione fisica, raggiungiamo il benessere mentale, emotivo e spirituale**, abbracciando una vita più significativa e soddisfacente.

“I bisonti sono gli unici animali sulla terra che si dirigono verso una tempesta di neve piuttosto che scappare da essa. Capiscono istintivamente che entrare nella tempesta, li porterà a uscirne più rapidamente. Anche se può essere difficile orientarsi nella tempesta, riconoscono che, sopportare questo disagio temporaneo, è il modo più efficiente per trovare riparo e sicurezza”

Majime





LE SFIDE CHE CI FANNO CRESCERE

Durante la nostra esistenza, gli ostacoli si ergono come compagni di viaggio: talvolta sono sofferenze personali alle ingiustizie sociali, altre volte questioni esistenziali legate alle nostre crisi interiori. **Questi ostacoli non sono semplici incidenti di percorso, ma parti importanti della nostra esistenza.**

Attraverso le sfide abbiamo l'opportunità di esplorare e definire meglio chi siamo realmente. **Ogni ostacolo ci mette alla prova, sondando la profondità della nostra determinazione** mettendo in luce le risorse interiori di cui magari non eravamo consapevoli.

Le sfide, quindi, non solo **ci plasmano come individui**, ma **ci permettono di approfondire la comprensione di noi stessi e del mondo che ci circonda**. Superando le difficoltà, sviluppiamo una maggiore consapevolezza di noi stessi e delle nostre capacità, crescendo ed evolvendo spiritualmente.

Accogliendo gli ostacoli come catalizzatori acceleriamo il nostro percorso formativo, la nostra forza interiore e la nostra resilienza.

Gli ostacoli, visti in quest'ottica, diventano tappe fondamentali; abbracciandoli con determinazione, scopriamo una nuova serenità che ci guida attraverso le inevitabili fluttuazioni della vita con una prospettiva più profonda e sagace.

L'avversità non è una sfida, ma un luogo dove trasformarci, è un laboratorio dove miglioriamo esprimendoci appieno. È attraverso l'avversità che esploriamo i confini della nostra forza interiore, plasmandoci in individui più saggi e maturi, in pratica, un prezioso alleato nel nostro percorso di auto-realizzazione e di evoluzione spirituale.

Ogni ostacolo superato ci porta un passo più vicino alla realizzazione del nostro pieno potenziale come esseri umani. Nel processo, trasformiamo non solo le nostre circostanze esterne, ma anche il nostro modo di percepire e di affrontare il mondo intorno a noi. In sintesi, **ci avvicina sempre di più alla nostra vera essenza.**

IL CAMBIAMENTO INARRESTABILE

Affinché sia possibile trasformare gli ostacoli in opportunità dobbiamo sviluppare una profonda comprensione della natura dinamica della vita abbracciando il cambiamento con un atteggiamento aperto e flessibile. **La vita è in continuo mutamento, il cambiamento è l'unica costante.** Coloro che manifestano un alto grado di resilienza e saggezza comprendono che resistere al flusso del cambiamento è futile e controproducente.

Anziché percepire il cambiamento come una minaccia o una fonte di instabilità, occorre trasformarlo in un'occasione di rinnovamento. **Sebbene il cambiamento possa portare incertezza e sconvolgimento, offre il potenziale per**



l'apprendimento, la trasformazione e la scoperta di nuove prospettive e possibilità.

La chiave della resilienza è la capacità di adattarsi in modo creativo ed efficace agli eventi: evitando di aggrapparsi rigidamente al passato (o alle situazioni preesistenti) si aprono al nuovo evolvendo. **Affrontare il cambiamento con un atteggiamento di accettazione e flessibilità** consente di navigare durante la tempesta delle sfide traghettando la propria imbarcazione nel porto sicuro. Piuttosto che reagire passivamente alle circostanze mutevoli, occorre cercare attivamente opportunità di crescita e innovazione. In questo modo, **il cambiamento diventa un alleato anziché un avversario**, e ogni ostacolo si trasforma in una preziosa occasione di apprendimento e sviluppo personale. *

“La fortuna non esiste: esiste il momento in cui il talento incontra l'opportunità.”

Seneca



“ Il cambiamento non è mai doloroso. Solo la resistenza al cambiamento lo è. ”
Buddha

STRATEGIE PRATICHE

Quelli che seguono sono **suggerimenti utili** per intraprendere il cambiamento e trasformare gli ostacoli in opportunità.

Guardiamo oltre l'ostacolo. Ogni volta che ci troviamo di fronte a un ostacolo e ci sentiamo bloccati o frustrati, dobbiamo andare oltre le apparenze e scoprire quali perle di saggezza si celano al suo interno.

Smettiamo di concentrarci esclusivamente sulle difficoltà e iniziamo a esplorare il contesto più ampio in cui si è creato. Iniziamo chiedendoci: «Perché si è creato questo problema? Quali sono le cause? Cosa possiamo imparare?». Queste domande ci aiuteranno a

spostare il nostro punto di vista da quello di vittima a quello di ricercatori, pronti ad apprendere dalle circostanze che incontreremo.

Guardare oltre l'ostacolo richiede una mente aperta e una buona dose di auto riflessione. Significa essere disposti ad accettare le sfide per migliorare, anziché viverle come impedimenti insormontabili. Quando saremo in grado di adottare questo approccio, ci avvicineremo alla vita con maggiore consapevolezza e gratitudine, pronti beneficiare di ogni accadimento.

CAMBIAMO PROSPETTIVA

Guardare all'evento da diverse angolazioni è cruciale per affrontare le difficoltà con successo. Questo approccio ci consente di **ampliare le prospettive e di individuare soluzioni che magari non avevamo considerato.** Iniziamo analizzando le nostre reazioni e i comportamenti che adottiamo di fronte alle difficoltà, chiedendoci se esiste un modo migliore, più sereno e razionale. Poi, **valutiamo le risorse a nostra disposizione**, sia interne che esterne, per capire come sfruttarle al meglio. Possiamo **fare leva sulle nostre capacità personali o cercare aiuto e collaborazione da altri.** Esploriamo alternative e approcci diversi, mettendo in pratica nuove idee o metodi che potrebbero condurci a una soluzione più efficace. La pratica della gratitudine può aiutarci a mantenere un atteggiamento positivo, persino nelle circostanze più difficili, facendoci trovare la forza interiore necessaria per affrontare le difficoltà con determinazione e fiducia.

ACCETTIAMO E CI ADATTIAMO

La **capacità di accettare ciò che accade** rappresenta un approccio mentale che implica il riconoscimento e la comprensione del fatto che gli ostacoli sono una parte naturale della vita. Significa **essere consapevoli che incontreremo sfide, ostacoli lungo il nostro percorso.** Dobbiamo essere **disposti a modificare i nostri piani** e le nostre strategie se vogliamo raggiungere i nostri obiettivi. Farlo, richiede **flessibilità mentale**, significa essere aperti al cambiamento e pronti a adattare le nostre azioni e i nostri pensieri di fronte a situazioni impreviste o difficili. Invece di resistere o combattere, **accettiamo il fatto che fanno parte del percorso** e che non esiste successo senza determinazione. Accettare e adattarsi **non significa arrendersi o rinunciare, ma piuttosto essere disposti a cambiare.** Ciò può comportare la ricerca di soluzioni alternative, l'acquisizione di nuove competenze o il chiedere aiuto agli altri. In ultima analisi, **l'importante è mantenere una mentalità aperta e flessibile.**